



献立表



スパー・コート豊中桃山台

		10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)	10/25 (土)	10/26 (日)
朝食	和食	ご飯 冬瓜のそぼろ炒め 春菊のおひたし 味噌汁	ご飯 ウィンナーソテー ほうれん草和え物 味噌汁	ご飯 小松菜のソテー パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 青梗菜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 炒り卵 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 アスパラソテー ピーマン炒め 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 味噌汁
	洋食	食パン 冬瓜のそぼろ炒め 果物 飲料	食パン ウィンナーソテー 果物 飲料	食パン 小松菜のソテー 果物 飲料	牛乳パン 青梗菜のソテー 果物 飲料	食パン 炒り卵 果物 飲料	パン アスパラソテー 果物 飲料	食パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料
昼食	A	ご飯 塩梅カレー   (カレー用スープ) さつまいもサラダ デザート 塩梅カレー	ご飯 メンチカツ  じゃが芋ソテー インゲンわさび和え 味噌汁	ご飯 散らし寿司(牛)  竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 すまし汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き  大豆のうま煮 いんげんの和え物 味噌汁	ご飯 かつおたたき  炊き合わせ 赤だし 果物 ごちそうメニュー	おにぎり ちゃんぽん  小松菜のドレ和え	ご飯 太刀魚の竜田揚げ  カブと昆布の炒め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁
	B					ご飯 アジの照り焼き  炊き合わせ アロコリーのおかか和え 赤だし		
夕食		ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー しる菜和え物 すまし汁	ご飯 鶏肉の和風炒め 金平ごぼう キャベツの胡麻酢和え すまし汁	ご飯 ホキの南部焼き カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 ポークチャップ 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 肉団子の甘酢あん スナップの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 鱈の香草パン粉焼き 茄子のソテー ごぼうサラダ パンプキンスープ	ご飯 お好み焼き 大根のなます すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■かつおのたたき■

かつおのたたきは高知県を代表するご当地グルメであり、特に地元の漁師たちが船上で食べていたものが一般家庭にも伝わったとされています。表面だけをあぶることが特徴で、タタキと呼ばれる理由は、まだ調味料が高価とされていた時代に、包丁や手で叩きタレや塩を味を馴染ませていたことが由来とされています。

写真はイメージです。